

Terepgyakorlatom helyszíne:

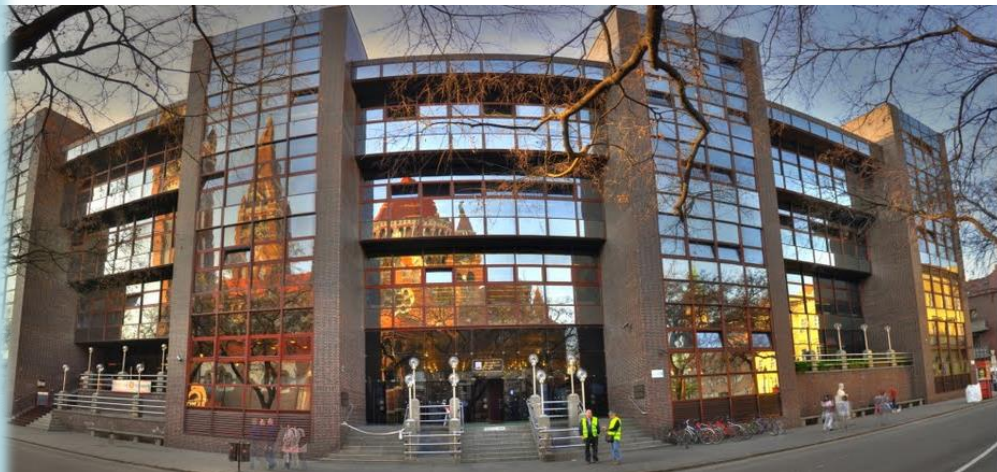
Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár,
Csongrád megye, Szeged



Bódi Krisztina

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Miután az első féléves gyakorlat során az egészségtérkép, és saját megfigyeléseim által felmértem a munkahelyen lévő egészségfejlesztési pontokat és igényeket, a második félévben ezeket alapul véve dolgoztam ki a projektet.

Gyakorlatomat a félév elején az információs tanácsadással kezdtem, ezen belül lehetőségem volt útmutatást adni olyan kérdésekben, amelyekben bizonytalanok voltak vagy esetleg több információra volt szükségük. Ezt követte a sorban egy fél órás előadás és torna, ami a helyes testtartásról szólt a számítógép előtt. Ezen az előadáson, a célcsoporton kívüli, a könyvtár által rendezett eseményt meglátogató vendégek vettek részt, azonban nem csak velük, hanem az ott dolgozókkal is alkalmunk nyílt tornázni. Megismerhették mit tehetnek annak érdekében, hogy optimálissá tegyék munkakörnyezetüket, és hogy az ülőmunka következtében felmerülő problémákat megelőzhessék.

Kipróbálhattam a csoportvezetést is, az egyik elemként ugyanis az órákon tanult játékokat szerettem volna megismertetni velük. Céлом az volt ezzel elsősorban, hogy a játékok segítségével levezethessék a stresszt és kiléphessenek rövid időre a monoton munkatevékenységekből. Szintén hasonló célokkal választottam be a projektek közé a papírvirágok készítését. Ezzel kapcsolatban kissé bizonytalan voltam, hogy milyen fogadtatása lesz majd, így még jobban örültem, amikor láttam, hogy sikere van és ők is élvezik ezt a tevékenységet. Úgy érzem mindegyik elemet tekintve sikerült elérni az általam kitűzött célokat.

A közösségi elemeken kívül, a másik legnagyobb része a gyakorlatnak az egyéni életmód tanácsadás volt, ami 4 alkalomból állt. Már az első alkalommal is úgy éreztem, hogy könnyen és gördülékenyen megy a közös munka. Így ezzel kapcsolatban is nagyon jó élményeket és tapasztalatokat sikerült szereznem.

Összességében nagyon pozitív élményekkel hagytam el a terepgyakorlati helyemet, számtalan új helyzetben próbálhattam ki magam ennek köszönhetően. Úgy kerültem erre a helyre, hogy senkit nem ismertem, így eleinte nem kis nehézséget okozott ennyi új emberrel kapcsolatot teremteni, a

második félévre viszont sokkal könnyebben vettem ezt az akadályt is. A terepgyakorlatnak köszönhetem többek között azt is, hogy teljesen máshogy viszonyulok már a még előttem lévő feladatokhoz és akadályokhoz.



Amire büszke vagyok....

Nagyon sok új dolgot tapasztaltam meg saját magammal és az emberekkel való foglalkozással kapcsolatban, rengeteg dolgot megtanulhattam a gyakorlatnak köszönhetően és új készségeket sajátíthattam el. Minden ott töltött nappal egy kicsit magabiztosabban mozogtam az új közegben és kimozdulhattam a komfortzónámból is. Az előre megtervezett programokat mind sikerült megvalósítanom, aminek kifejezetten örülök. Szerencsémre egy nyitott és befogadó közeg várt ott a könyvtárban, örömmel tölt el, hogy minden a várakozásaimnak megfelelően alakult.

Bódi Krisztina egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Krisztina nyitott, kreatív, közvetlen személyiség, aki nagyon jó kapcsolatot alakított ki a célcsoportba tartozó kollégák mellett a könyvtár valamennyi munkatársával. Nagy sikert aratott a jól megtervezett kreatív foglalkozással, melynek keretében – a mindennapi feszültség oldására – szépséges papírvirágokat készítettek a résztvevők. A virágokat felhasználtuk a könyvtár tereinek díszítésére. Az elméleti tudás gyakorlati alkalmazásával az egészségfejlesztés, az életmód-tanácsadás mellett segítséget nyújtott a kollégáknak a mindennapi problémák könnyebb kezelésében. Az Internet Fiesta rendezvényünkön tartott előadása nagyon összefogott, színes, érdekes volt, köszönjük. A célcsoporton túl több kollégának tanácsot adott, és hasznos javaslatokat fogalmazott meg a munkakörülmények javítására. A gyakorlatra mindig felkészülten, előre kidolgozott tervvel érkezett, rugalmasan alkalmazkodott a kollégák munkaidejéhez.



Sika László
kapcsolattartó
terepkoordinátor